



EINHEIT 9 - Rezept 14

Blumenkohl-Taler paniert mit Kartoffelsalat

für 2 Personen

Menge / Zutaten

400 g Blumenkohl, frisch (2 gr.
Scheiben – ca. 2 cm dick)

100 ml Pflanzenöl

Panade:

100 g Panko-Brösel

1-2 EL Mehl

100 ml Kokosmilch, ungesüsst

150 ml Pflanzenöl

1 Prise Salz

1 Spritzer Sojasauce

1(Bio) Zitrone für Saft

Kartoffelsalat:

400 g festkochende Kartoffeln

50 g Zwiebeln

40 g Essig

60 g Öl

200 ml Gemüsebrühe

20 g mittelscharfer Senf

Salz/Pfeffer

Garnieren: Schnittlauch und/oder Petersilie

Zubereitung:

Kartoffelsalat:

- Die festkochenden Pellkartoffeln 40-50 Minuten weichkochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit heißer Gemüsebrühe, Essig, Öl, Salz/Pfeffer und Senf würzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, kurz in Öl glasig andünsten und über die Kartoffeln geben und alles vermischen.
- Den rohen Blumenkohl 2 cm dick aus dem dicken Kopfstück schneiden. Blumenkohlstücke mit Zitronensaft, Salz und etwas Sojasauce marinieren. Kokosmilch mit Mehl verrühren, dann die Blumenkohlscheiben durchziehen und in Pankobrösel beidseitig wälzen.
- In der Pfanne mit heißem Pflanzenöl die panierten Scheiben goldbraun anbraten, danach im Backofen für 10-15 Minuten bei 120°C garen.
- Gefällig anrichten und den Kartoffelsalat mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897